19｜如何高效完成复杂艰难的、不喜欢的任务？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧

时长 09:11 大小 16.84M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何高效完成复杂艰难的任务？

01

问几个问题啊：

比如你需要写一篇论文，写 10000 字，和写 10 个 1000 字，是一样的吗？

再比如，你要从家里步行到学校，走 2km，和走 200 个 10m，是一样的吗？

再再比如，你要学英语口语，学习半年，和学 6*1 个月，是一样的吗？

好吧，我这几个问题，好像有点太莫名其妙了。前者和后者，可不就是一模一样么？但是我跟你说，它们真的不一样。

大家先跟我一起看一个朋友的留言：“我学习口语的时候，从来不买半年一年的课程，尽管总体算下来它确实更划算，但是这个划算，没有我‘一个一个月地慢慢学’那种从容不迫的心情重要。我太知道自己什么性格了，不能因小失大，能让自己没有太大压力地坚持下去才是最重要的。所以我不知不觉坚持了两百多天。”

为什么学习半年口语，和学 6*1 个月是不一样的，大家应该很清楚了。

再打一颗栗子：

很小的时候，有段时间，我独自走在上学和放学路上，某一天突发奇想，开始盯着路上的下一个标志物，比如某棵树或者某块小石头，卯足了劲一直走，抵达之后，再继续寻找下一个目的地，只隔着几米的那种。

于是我突然之间，成了路上走得最快的那个小朋友。而且，并不怎么累，因为每抵达一个小小的“目的地”，我都会松一口气，很有成就感。

你看，是不是很神奇？**走 2km 和走 200 个 10m，是不一样的。**不但是心情上的放松，身体上也不觉得累，最重要的是，扎扎实实提高了速度。

再比如跑步，有个朋友说：“学校规定一学期跑步 60 公里。操场跑步时，我把每个小目标都设置得显而易见，默认为操场的四个角，跑起来毫不费力；不在操场跑，就感觉跑步更漫长一些。”

这其中是什么在起作用呢？

是一个又一个小目标的完成，所带来的解放感。

专注于眼前那个看得到的目标的时候，我们的压力是很小的，有足够的动力和信心去完成。而完成小目标的那一瞬间，又会给予我们解脱和放松的感觉，进而继续奔赴下一个小目标。

这样想来，如果高中三年，只有高考这一个考试要应对，我们会有更大的压力。实际上，平时设置的科目小测和月考，解放了我们，并且能够给予及时的反馈。经历过考研的朋友都知道，考研的焦虑和痛苦，比高考多太多。

02

再说写文章，如果你有一篇复杂的论文要完成，你可以把它拆解成很多细小的环节。

可以确定的是，写论文不可能每个环节都是痛苦的。当你拆解到足够具体，你会发现，也许只有半小时的环节是艰难的。

写论文包括搜索资料、阅读、做笔记、写和修改等具体的工作。搜索资料是比较容易的，阅读资料和做笔记也不难。甚至，修改也是个轻松的活儿。——当然，这是和写相比。

而哪怕是“写”，也并不是全程都困难的。一般来说，只有最开始的 1000 字是难写的。当你找到可深入写的点之后，会渐入佳境。

需要承认的是，也可能是万事开头难，然后中间难，然后结尾难。这也不用担心，我们刚才的思路是什么来着？ ——写一篇 10000 字的论文，和写一篇 10*1000 字的论文，难度的差别是蛮大的，心理上感知到的压力，也很不同。

我以前面试过一家互联网公司，笔试要求写 2000 字的微信文案，内容涉及云计算、大数据等等，全部是技术性的东西，是我完全陌生的领域。我觉得很枯燥，很艰难。但是，这个公司给出的薪水挺可观的，于是我新建了一个 word 文档，命名为：那可是 xxxx 钱诶！！！！！

写的过程中，我的内心戏是这样的：

> 2000 字，算下来每 200 字 xx 元。
> 嗯，先写 200 字，把这 xx 元给挣了！

> 哇！写了 200 字！xx 元入账了！
> 好吧！也没那么难，再写 200 字！又是 xx 元！
> 已经 xx 元了！太高兴了。
> ……

过程中我也常觉得看不懂、不会写，但基本上一直斗志昂扬，效率很高。

之前看李笑来的《把时间当作朋友》，他说：“人会本能地遗忘痛苦，如果我们记忆单词的时候很痛苦，大脑为了保护自己，最直接的方法就是把这些单词遗忘。”

然后他认为：背单词的时候，事实上，在做所有类似的必须记住大量信息的工作的时候，一定要想办法由衷地把这件事当作快乐的事情来做。

李笑来的朋友，需要获得 GRE 高分，才能拿到奖学金。“一共要搞定 20,000 个单词，而因此可能获得的奖学金是每年 40,000 美元左右”。在当时，相当于税前收入差不多 400,000 元人民币。算下来，每个单词大约值 20 元人民币，这还只算了一年的收入。

于是，背单词成了一件快乐的事情，他每天都强迫自己背下 200 个单词，晚上检测时，每在记住的一个单词前面划上勾，“他就想像一下刚刚数过一张 20 元人民币”。这些单词与快乐的记忆相连结，记得更牢固了。

03

那有些朋友会问，如果所要写的文章，暂时并不会得到任何奖励，该怎么办？

其实，**单单是“完成感”，就已经可以激励我们去做事了。**重要的是，不能只瞄准最后的那个宏大的目标，而是把任务拆解，完成一个接一个的小目标。

我写毕业论文的时候，打算一个月完成，每天写 3 小时，根据要求的总字数，我做了计算，发现 15 分钟写 150 字就可以。于是我用一个软件，定好隔 15 分钟提醒自己：竟然真的又写了 150 字！我真是太厉害了！加油！再战 150 字！

每 15 分钟，我都写了不少于 150 字。这种一轮接一轮的“完成感”，特别激励人。虽然毕业论文很烦，任务量很大，可我还是很早就完成了初稿。这个“完成”是具有里程碑意

义的，剩下的修改和完善工作，都轻松太多。

这就是我所说的，任务拆解后，完成小目标所带来的“完成感”本身，就是很好的奖励。

大目标让人惶恐，像是遥望路途尽头的远山，令人心生畏惧；小目标往往让我们更专注，更平静，因为看得到终点，有盼头。

能够真正提高效率、把事情做到极致的手段，是制定“小目标”。这会让你更容易坚持下去，因为在努力的过程中，你总是即刻就能看到成果，看到自己的进步。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、如果你需要写一篇论文，写 10000 字，和写 10 个 1000 字，是不一样的；如果你需要走路，走 2km，和走 200 个 10m，是不一样的。

2、如果你有一个复杂艰难的任务要完成，你可以把它拆解成很多具体的小目标。

3、专注于眼前看得到的小目标，不断给自己正向的反馈，会提高我们做事的效率，并且让我们更有信心和动力坚持下去。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 4 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 18 | 如何保证100%完成你制订的计划？

下一篇 20 | 如何做到每天高效学习 12 小时？

更多学习推荐

极客时间 | 训练营

大厂面试必考 100 题

2021 最新版 | 算法篇

限量免费领取 仅限前 99 名

精选留言 (14)

写留言

arronK 良

2021-06-20

打的栗子: 你一个10级的英雄打5级的小怪，你觉得很容易也很轻松就能打。但直接面对50级的boss，你直接就躺了。

遇到复杂的问题，怎么办？拆分成小问题。
怎么才算小问题？你知道你能很轻松就解决的问题。...

展开

6

天然

2021-06-21

1. 1个半年，和6*1个月，进度感不一样，两种视角下，第一个月，前者只是17%,后者是100%，良好的进度感让我们更有成就感
2. 目标越小，压力越小
3. 化痛苦为快乐，赚钱绝对快乐，比如暗示自己，每多看完一本技术书，以后跳槽可以多要100块...

展开

3

子小策 酥

2021-07-07

这节课讲的内容和前面其实差不多，只是更细化了，就是小目标，因为人们不太适应延迟满足。作者看过李笑来的书也是意料之中。

展开

2

少年

2021-06-29

人会本能的遗忘痛苦

展开

2

杜子

2021-06-20

分解目标，一份快乐变成多份快乐

展开

2

信仰年轻

2021-07-12

19 | 如何高效完成复杂艰难的、不喜欢的任务？

任务拆解

展开

依韵

2021-07-07

小目标达成容易产生成就感，这个成就感可以促使自己不断往下进行。我们好像天生喜欢好的东西，厌恶痛苦的东西，与好的东西想关联更容易记住，而与痛苦相关联的常常偏好于忘掉它。

coder.js

2021-07-07

所以说，专注、与自己互动、正反馈，有意识的放大完成任务后的正反馈，是实施时的关键？

coder.js
2021-07-07

笔记

学习半年口语，与学习 6 ✖ 1 个月是有区别的

大目标让人惶恐，像是遥望路途尽头的远山，令人心生畏惧；小目标往往让我们更专注...
展开

锋
2021-07-01

关键词：10000≠10×1000 拆山变小丘 小目标与快乐挂钩
一二都是一个逻辑，解释和整体困难的大任务相比，一个个小目标的完成难度低得多。而且小目标的完成会给我们解脱感和快乐。同时你还可以有意识将小目标和物质等快乐挂钩。

1

Geek_gong1zu
2021-06-27

这个道理很简单，也很有用，但是大家经常还是容易忘了，面对复杂的任务时陷入巨大的恐慌中，导致逃避。要把这种方法变成潜意识里的做法。
展开

1

进化菌
2021-06-26

人是有畏难心理的，看着很难的东西，如果一头扎进去，估计要不了多久就要出来了。这个时候，拆解任务就很重要了。老师说的这个方法，跟编程思想的“分治”，分而治之很像，都是把一个大的东西分成一个个小的东西，然后逐个突破~

作者回复: 谢谢你的分享，果然事物的底层逻辑都是相通的~

残天噬魂
2021-06-25

大目标让人惶恐，就像路途遥远的远山，让人心生畏惧。小目标让人更专注，更平静，也更能获得成就感

Sweeney
2021-06-22

打颗栗子：我先赚他一个亿~

展开